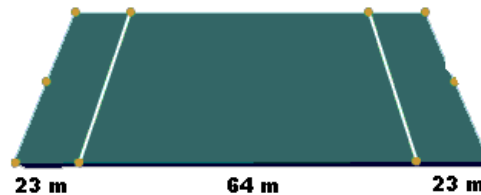




ASSOCIATION DE ULTIMATE DE MONTRÉAL

Les 10 règlements de base du ULTIMATE

1. **L'esprit du Ultimate** – Ultimate croit au fair-play et à l'esprit sportif. Le jeu compétitif est encouragé, mais jamais au détriment du respect entre joueurs, le respect des règlements et le simple plaisir du jeu.
2. **Le terrain** – Le terrain est formé d'une aire de jeu de 64 mètres par 37, complété à chaque extrémité par une zone de but de 23 mètres.



3. **Le début du jeu** – Chaque point s'amorce lorsque chaque équipe est alignée sur la ligne devant la zone de but qu'elle défend. L'équipe en défensive lance (engage) le disque à l'équipe offensive. Une partie réglementaire se joue à 7 joueurs par équipe.
4. **Marquer un point** – Chaque fois que l'équipe offensive attrape une passe dans la zone de but adverse, celle-ci marque un point. Le jeu recommence après chaque point.
5. **Le passage du disque** – Le disque peut être lancé dans toutes les directions en complétant une passe à un équipier. Les joueurs ne peuvent courir lorsqu'ils ont la possession du disque. Le joueur en possession du disque (lanceur) a dix secondes pour lancer le disque. Le joueur défensif couvrant le lanceur (marqueur) compte alors le délai à haute voix.
6. **Changement de possession** – Quand une passe n'est pas complétée (ex. le disque est hors limite, échappé, bloqué ou intercepté), l'équipe défensive prend possession du disque et devient alors l'équipe offensive.
7. **Substitutions** – Les joueurs réservistes peuvent remplacer les joueurs sur le terrain seulement après un point ou lorsqu'il y a un temps mort pour blessure.
8. **Sport sans contact** – Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs. Les interférences et les blocages sont interdits. Une faute est commise quand un contact survient.
9. **Les fautes** – Quand un joueur entre en contact avec un autre joueur, il y a faute. Lorsque la faute affecte la possession du disque, le jeu reprend comme si la possession du disque avait été maintenue. Si le joueur commettant la faute conteste celle-ci en toute bonne foi, le jeu est repris.
10. **Auto-arbitrage** – Chaque joueur est responsable de l'appel des fautes et des « hors limite » dans lesquels il est impliqué. Les joueurs résolvent eux-mêmes leurs différends.

